

2021 ○○○大学 サッカー部

年度	2021 ○○○大学 サッカー部																																																			
月	1					2				3				4				5				6			7				8				9				10				11				12							
週間 (日曜)	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	7	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
WEEK No.	10 9					8 7 6 5				4 3 2 1																																										
優先度																																																				
行事	オフ					△△強化合宿7~14日				××遠征8~10				××遠征16~20				VSOO大学				VSOO大学			VSOO大学				VSOO大学				VSOO大学				VSOO大学				VSOO大学											
						VSOO大学				VSOO大学				VSOO大学				VSOO大学			VSOO大学				VSOO大学				VSOO大学				VSOO大学																			
大学スケジュール	後期試験					春休み												前期試験			夏休み																															
シーズン	オフ		プレシーズン				春季リーグ戦 (前期) 4~6月												オフ		プレシーズン				秋季リーグ戦 (後期) 9~11月								インカレ																			
ストレンクス&コンディショニングゴール	筋力・持久力のベース向上		最大筋力向上・心肺持久力向上				維持												最大筋力向上・心肺持久力向上		スピード持久力の向上				維持																											
ウェイトトレーニング	筋肥大期		筋力期				パワー期				維持期①				維持期②				筋肥大期		筋力期		パワー期		維持期①				維持期②				維持期③																			
合計時間(分)/頻度	270/週3		240/週3				140/週2				120/週2				270/週3		270/週3		140/週2		120/週2																															
プライオメトリックス	低強度		中強度				高強度				中強度				高強度				低強度		中強度		高強度		中強度				高強度				中強度																			
スピード アジリティ	加速		方向転換				最大スピード				加速				方向転換				加速		方向転換		最大スピード		加速				方向転換				最大スピード																			
合計時間(分)/頻度	90/週3		60/週3				40/週2				40/週2				40/週2				90/週3		60/週3		40/週2		40/週2				40/週2				30/週2																			
フィットネス	有酸素		インターバル				リピートスピード				インターバル				リピートスピード				有酸素		インターバル		リピートスピード		インターバル				リピートスピード				インターバル				リピートスピード															
合計時間(分)/頻度	180/週3		150/週3				120/週3				30/週2				30/週2				30/週2		30/週2		180/週3		150/週3		120/週3		30/週2				30/週2				30/週2				20/週2											
テスト	●					●								●							●																															
トータルボリューム	[Bar chart showing training volume distribution across weeks]																																																			

2021 ○○○大学○○○部

年度	2021 ○○○大学○○○部																																																						
月	1					2				3				4				5				6			7			8			9			10			11			12															
週間 (日曜)	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	7	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26			
WEEK No.																																																							
優先度																																																							
行事																																																							
大学スケジュール																																																							
シーズン																																																							
ストレングス& コンディショニング ゴール																																																							
ウェイトトレーニング 合計時間(分)/頻度																																																							
プライオメトリックス																																																							
スピード アジリティ 合計時間(分)/頻度																																																							
フィットネス 合計時間(分)/頻度																																																							
テスト																																																							
トータルボリューム																																																							